

Afrodisiaka na talíři

Erotická

Cena: 29,- Kč SR 1.15 EUR

kuchařka

NEJLEPŠÍ
Inspirace
pro lásku

Čokoládové potěšení
pro zamilované

EXISTUJE
EROTICKÉ
KOŘENÍ?

NÁVODY
na erotické
pohoštění
pro DVA

Přitažlivé
speciality

Svádění
tou správnou
CHUŤÍ



Afrodisiaka na talíři

Erotická

Cena: 29,- Kč SR 1.15 EUR

kuchařka

NEJLEPŠÍ
Inspirace
pro lásku

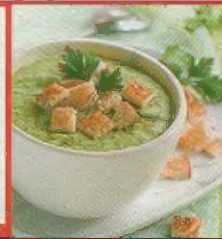
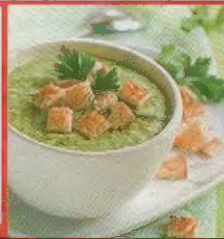
Čokoládové potěšení
pro zamilované

EXISTUJE
EROTICKÉ
KOŘENÍ?

NÁVODY
na erotické
pohoštění
pro DVA

Přitažlivé
speciality

Svádění
tou správnou
CHUŤÍ





Afrodisiaka v kuchyni

Jedlé kaštiny

Každá přiláka jídla je tak trochu čarování, trochu magie, ale současně pořádný kus umění. Vždyť jde o přeměnu mnoha ingrediencí v chutný pokrm! A taková kuchařka či kuchař dokáže vykouzlít nejen spokojenost strávníka, ale i mnohem více! Ne každá pochutina nám totiž poslouží jen k tomu, abychom zahnali hlad. Některé ingredience dokážou naopak něco přilákat, přivábit... A jsou i takové potraviny, které měly, a stále mají, v oblibě i skutečné čarodějnice a mágoové. Stačí je jen správně a ve správnou chvíli použít. Obecně jim říkáme afrodisiaka a nemusíme pro ně chodit k babkám kořenářkám, a dokonce ani do lékárny, dnes nám k tomu stačí nákup v obchodě, anebo prostě návštěva vlastní zahrádky! A v čem spočívá jejich kouzlo? Přece v jejich účincích na náš organismus! Takže ono to zase taková magie není, ale příznivě se – i bez těch kouzel chutnají báječně! A navíc dokážou odstranit únavu, prokrvít některé orgány v těle, zlepšují náladu, navozují pocit spokojenosti, štěstí... to všechno jsou vlastnosti, které nás příjemně naladí a mohou být více než příjemnou předehrou přímo kouzelných chvil. Stačí se jen zakousnout a vychutnat si jejich magickou moc!

Pečené kaštiny jsou pochoutkou, kterou známe především ze starých filmů a vyprávění našich babiček. Kdysi se prodávaly, jak se říká, skoro na každém rohu. Postupně je vytlačily jiné pochoutky, a tak jejich obliba úplně zanikla. Ale... jak se zdá, jedlé kaštiny čeká jejich renesance. V dnešní době se rádi obracíme na přírodní zdroje vitamínů, proteinů a dalších složek nepostradatelných pro naše zdraví. Jedlý kaštan je přímo zásobárnou mnoha takových nezbytných látek. A v neposlední řadě je také účinným afrodisiakem! Věděli to už i naši předkové a nejen díky tomu měli jedlé kaštiny v oblibě. Používaly se dokonce na výrobu mouky a byly skvělým zdrojem výživy, například na dlouhé cesty, anebo na zimu a období. Vyzkoušejte je také, určitě si na nich pochutnáte.



Tip:
Kaštiny máme oloupat či servírovat horké a neloupané. Každý si kaštan osolí a opepří podle chuti.

Pečené kaštiny se solí a pepřem

400 g jedlých kaštanů, mletý pepř a sůl.

Pečení na pánvi:

Postupujeme stejně jako při pečení v troubě. Připravíme si páněv se silnějším dnem, na kterou kaštiny rozložíme do jedné vrstvy, pokropíme trochou vody a zakryjeme poklicí. V průběhu pečení kaštiny na pánvi přehazujeme (dopředu a dozadu). Opékáme je asi 3 – 10 minut. Když ztmavnou a krásně se rozvoní, jsou hotové.

Pečení v troubě:

Kaštiny roztrháme, očistíme a na vypouklé straně nařizujeme slupku do kříže (hloubka 2 – 3 mm). Klademe je v jedné vrstvě na plech, feznou stranou nahoru, a pečeme 10 – 15 minut v troubě rozehráté na 200 °C. Když začnou prskat a tmavnout, jsou hotové.

Chřest

Přírodní elixír mládí

Tato zelenina pochází z Orientu, nejstarší dochované zprávy o ní jsou až 4500 let staré. Latinský název chřestu je asparagus. Chřest obsahuje řadu minerálních látek i důležitých vitamínů (např. vitamíny B, provitamin A, C, E), má léčivé, povzbuzující i regenerační účinky. Najdeme jej na trhu ve třech podobách, a to jako chřest zelený, bílý nebo fialový. Chřest zelený má špičaté štíhlé výhonky, chřest bílý má výhonky pevnější zakončené dokulata a chřest fialový je podobný jako zelený, jen s malou chuťovou odlišností. Pokud si chřest ve své kuchyni dopřejeme, ideální je konzumovat ho

zcela čerstvý, tedy nejlépe v den sklizně. Čerstvost poznáme podle lesklé slupky a mírného křupnutí při stisku. Chřest je skvělá zelenina, kterou lze upravit na spousty způsobů. Může být součástí salátů, těstovin, či výbornou přílohou k masu. Oblíbená je chřestová polévka nebo chřest zapečený s různými druhy sýrů. Chřest můžeme ale samozřejmě konzumovat také syrový.



Příprava chřestu

Chřest je třeba před kuchyňskou úpravou vždy pečlivě oloupat, aby nám tvrdá vlákna nezkazila následný požitek z jídla. Bílý chřest loupeme od hlavičky (asi 2 cm pod ní) ke konci výhonku. Fialový či zelený chřest loupeme jen v dolní třetině. Před vařením převážeme výhonky chřestu reznou niti, abychom je potom celé nezložené mohli z vody vytáhnout. Chřest vkládáme do vařící vody, a to hlavičkami nahoru, voda by měla dosahovat pouze pod hlavičky. Bílý chřest vaříme asi 12 minut, zelenému a fialovému postačí jen 10 minut. Do vody můžeme přidat sůl, citronovou šťávu, česnek nebo cukr, případně i jiné koření.



Zapékaný losos s chřestem

Potřebujeme

400 g filé z lososa,
400 g zeleného chřestu,
koření na ryby, 300 g holandské
omáčky a 40 g nastrohaného sýru
Gouda.

Příprava

Chřest oloupeme a nakrájíme na kousky
3 – 4 cm velké. Vhodíme jej do vařící oso-
lené vody a povaříme asi 1 minutu, poté
vodu slijeme. Připravíme si holandskou
omáčku. Filé nakrájíme na proužky 2 – 3 cm
silné a posypeme kořením. Do zapékací
misky nalijeme trochu omáčky, na ni
navrstvíme část chřestu a přelijeme dru-
hou vrstvou omáčky. Na omáčku klade-
me proužky lososa, napřič přes chřest.
Opět zalijeme omáčkou, na ni rozloží-
me zbytek chřestu a přelijeme zbývající
omáčkou. Posypeme strouhaným sýrem
a zapékáme v troubě rozehráté na 160 °C
30 – 35 minut.

Holandská omáčka

Potřebujeme

3 žloutky, 220 g másla, 50 ml studené
vody, 0,5 citronu, mletý bílý pepř a sůl.

Příprava

Kaštrůlek se silným dnem dáme do vodní
lázně a rozšleháme v něm žloutky s vodou.
Šleháme tak dlouho, až vznikne hustá pěna.
Poté odstavíme z tepla a všleháme přepuště-
né máslo. Omáčku ochutíme solí, mletým
bílým pepřem a citronovou šťávou.

Tip:

Při šlehání dbáme na to,
aby se pěna nepřehřívala.
Mohla by se srazit.

Losos s chřestem

Potřebujeme

600 g filé z lososa,
600 g zeleného chřes-
tu, koření na ryby, olivový olej,
250 g holandské omáčky, 1 limetku
(můžeme použít i citron), 50 g sme-
tany ke šlehání, čerstvý kopr a sůl.

Příprava

Filé posypeme po obou stranách koře-
ním, opečeme na oleji a poté nechá-
me odležet na teplém místě. Chřest
oloupeme, dáme povařit na
8 minut do osolené vody a vyjme-
me. Připravíme si holandskou
omáčku, ochutíme ji nadrobno
nasekaným koprem a limetkovou
šťávou a nakonec do ní lehce vmíchá-
me ušlehanou smetanu. Upečeného
lososa servírujeme společně s chřes-
tem a vše přelijeme omáčkou.

Chřestový bramborový salát

Potřebujeme

800 g brambor, 250 g bílého
chřestu, 250 g zeleného chřes-
tu, 1 malou cibuli, 40 g másla,
200 g holandské omáčky, 1 lží-
ci ostré hořčice, 20 g petrželové
natě, 120 g plátků anglické slani-
ny, mletý bílý pepř a sůl.

Příprava

Brambory omyjeme, uvaříme ve slupce, oloupeme
a nakrájíme na plátky. Chřest očistíme a našikmo nakrá-
jíme na kousky asi 3 cm velké, které dáme na 8 minut
povařit do osolené vody. Cibuli nakrájíme nadrobno,
mírně osmahneme na másle a vmícháme do holandské
omáčky. Omáčku ochutíme solí, bílým pepřem a hořči-
cí, vmícháme pokrájenou petrželku. Brambory a chřest
zalijeme omáčkou a lehce promícháme. Plátky slaniny
nasucho opečeme a bramborový salát jimi při podávání
ozdobíme.

Roštěnka s chřestem

Příprava

Z roštěné nakrájíme 4 řízky, na obvodu je několikrát nařizeme, naklepeme je, osolíme a opečeme. Na poloviční dávce másla plátky po obou stranách opečeme. Chřest prohřejeme, upravíme na nahřátou misu a polijeme rozehtátým zbytkem másla. Vejce uvaříme natvrdo oloupeme, nakrájíme na půlky a poklademe vedle chřestu. Roštěnky poskládáme vedle vajec a polijeme šťávou z paninky, na které se smažily. Vše ozdobíme rajčetem a petrželkou.



Potřebujeme

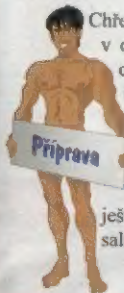
500-600 g hovězí roštěné, 100 g másla, 250 g chřestu v konzervě, 1 rajče a plochou petrželku na ozdobu, 3 vejce, mletý černý pepř a sůl.



Zapečený chřest

Potřebujeme

500 g uvařeného bílého chřestu, 50 g másla, 125 g šunky a 150 g tvrdého syra a sůl.



Chřestové výhonky očistíme a povaříme v osolené vodě. Poté každý samostatně obalíme plátkem šunky, vložíme do máslém vymaštěné nádoby a posypeme nastrouhaným sýrem. Krátce zapékáme v rozehtáté troubě do roztopení syra. Chřest servírujeme ještě teplý a vhodně jej doplníme salátem z čerstvé zeleniny.



Restovaný chřest s vepřovými kousky

Potřebujeme

250 g bílého chřestu, 250 g zeleného chřestu, 50 g olivového oleje, 500 g vepřové panenky, 1 citron, 2 pomeranče, grilovací koření, 250 g holandské omáčky a sůl.

Chřest oloupeme, nakrájíme na spalíky a lehce orestujeme na oleji, osolíme a ochutíme citrónovou šťávou. Jeden pomeranč omyjeme a nakrájíme na osminky, druhý rozpůlíme a vymačkáme šťávu. Pomerančové dílky prohřejeme v pomerančové šťávě a vložíme do holandské omáčky. Maso omyjeme, osušíme, nakrájíme na kousky, posypeme grilovací kořením a doměčka opečeme na oleji. Vepřové kousky servírujeme s restovaným chřestem přelitým holandskou omáčkou.

Příprava



Vepřové plátky s chřestem

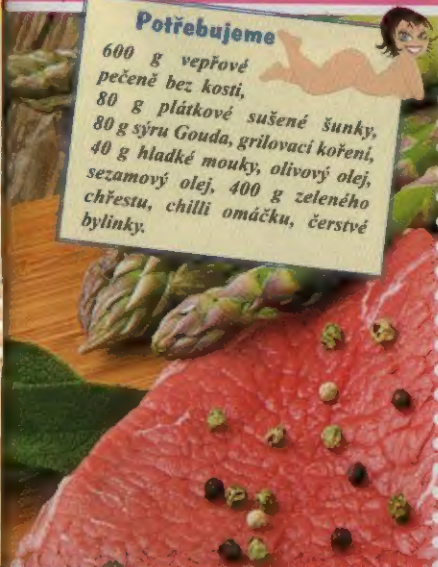
Potřebujeme

600 g vepřové pečeně bez kostí, 80 g plátkové sušené šunky, 80 g syru Gouda, grilovací koření, 40 g hladké mouky, olivový olej, sezamový olej, 400 g zeleného chřestu, chilli omáčku, čerstvé bylinky.

a chilli omáčkou

Příprava

Maso nakrájíme, lehce naklepeme, okořeníme grilovací kořením, obalíme v hladké mouce a opečeme z obou stran na olivovém oleji. Maso vyjme a uložíme do pekáčku, poklademe plátky syra a šunky a krátce zapečeme v troubě rozehtáté na 180°C. Chřest oloupeme a dáme na 8 minut povařit do osolené vody, poté zchladíme a pokračujeme na kousky o velikosti asi 4 cm. Takto připravený chřest pár minut prohříváme na pánvi se sezamovým olejem a nakonec zalijeme chilli omáčkou a ochutíme posekanými bylinkami. Zapečené maso servírujeme s chřestem v chilli omáčce.



Koláč s chřestem a parmezánem



Potřebujeme

Těsto: 200 g hladké mouky, 80 g másla, 2 žloutky, 80 g zakysané smetany a 5 g soli.

Náplň: 20 g strouhaného parmezánu, 60 g sušené šunky, 250 g bílého chřestu, 250 g zeleného chřestu, 200 ml smetany, 50 g strouhaného ementálu, mletý pepř a sůl.



Příprava

Změkklé máslo a prosátou mouku smícháme, vmícháme žloutky, zakysanou smetanu a sůl. Vypracujeme těsto, které dáme nejméně na 2 hodiny do chladu odpočinout. Potom těsto rozválíme na plát asi 3 mm silný a rozložíme na plech vyložený pečicím papírem. Na těsto klademe plátky šunky, kterou posypeme asi třetinou parmezánu. Chřest očistíme a nakrájíme na kousky. Strouhaný ementál, zbytek parmezánu a nakrájený chřest promícháme se smetanou. Podle chuti osolíme a opepříme. Tuto směs rozprostřeme na šunku a parmezán. Pečeme v troubě vyhřáté na 180 °C 15-20 minut. Koláč skvěle chutná ještě mírně teplý.

Erotická kuchařka



Celer

U nás snad nejstarší účinné afrodisiakum. Dlouho se nevědělo, co zvláštního vlastně kořen celeru obsahuje, že tak spolehlivě funguje. Dnes již víme, že to jsou spousty životně důležitých minerálů a vitamínů a také butylstolid – látku, která uvolňuje, uklidňuje a příznivě působí na krevní tlak. To ale zdaleka není všechno. Celer obsahuje také přírodní látku velmi podobné feromonům! Tedy slou-

čeninám, které u živočichů navozují sexuální vzrušení a vábí případného sexuálního partnera. A je po záhadě. Na tom ale zase tolik nezáleží, hlavní je, že to skutečně funguje. A kde ony rostlinné feromony v celeru najdeme? Úplně všude. Jsou v natí i v kořenu a dokonce celer v době květu vylučuje feromony i do svého okolí. Pokud se někdy zamíluje v blízkosti celerového záhonku, pak věřte, že v tom má prsty, nebo snad kořen, i někdo jiný než vy.

Francoouzská celerová polévka

Potřebujeme

Polovinu středně velkého celeru, 40 g másla, 40 g hladké mouky, 1 větší brambor, vodu dle potřeby, 1 cibuli, 100 ml smetany nebo mléka, petrželku, hrstku celerové natí, 1 žloutek, mletý pepř a sůl.



Příprava

Celer omyjeme, oloupeme, nakrájíme na kostičky a podusíme na polovině másla. Přidáme oloupaný nakrájený brambor, celerovou nat', mírně zalijeme studenou vodou, osolíme a uvaříme doměkka. Po uvaření rozmixujeme. Cibuli oloupeme, nakrájíme nadrobno a osmahneme na zbytku másla. Přisypeme hladkou mouku, rozmícháme a zalijeme vývarem z celeru. Přidáme uvařený celer s bramborem, opepříme a osolíme podle chuti a povafíme. Nakonec vlijeme žloutek, který jsme rozšlehali ve smetaně, a posypeme petrželkou. Podáváme s pečivem. Nejlépe chutná s opekanou bagetou nebo opekaným chlebem.



Erotická kuchařka

Snadná celerová polévka

Potřebujeme

1 menší celer (500 g),
1 mrkev, 1 cibuli,
2 stroužky česneku, 1 l vody,
tymián, petrželku, mletý pepř a sůl.

Příprava

Celer a mrkev očistíme, oloupeme a nakrájíme na kostičky. Cibuli oloupeme a nakrájíme nadrobno, česnek oloupeme. Vše společně vložíme do vařící vody a povaříme do změknutí. Poté rozmixujeme, osolíme, opepříme a dochutíme tymiánem. Na talíři zdobíme nasekanou zelenou petrželkou.



Krémová celerová polévka

Potřebujeme

Polovinu bulvy celeru (asi 500 g),
500 g brambor, 0,5 kostky zeleninového
bujónu nebo masoxu, 3 kuličky nového
koření, 3 kuličky celého pepře, 1 bobkový
líst, 100 ml smetany (sladké nebo zakysa-
né), vodu dle potřeby, petrželku, mletý
pepř a sůl.

Celer očistíme a oloupeme, brambory oloupeme a vše nakrájíme na větší kostky. Vložíme do vařící vody, přidáme koření, bujón, osolíme a uvaříme doměkka. Po dovaření necháme mírně zchladit, vyjmeme koření a polévku rozmixujeme. Vmícháme smetanu, osolíme a opepříme podle chuti, posypeme petrželkou a prohřejeme.

Příprava



Celerová polévka s těstovinami

Potřebujeme

1 bulvu celeru (asi 400 g), 130 g mrkve,
celerovou nať, 50 g cibule, 1,5 l vody,
5 kuliček nového koření, 2 bobkové listy,
0,5 lžičky mletého kmínu, 1 lžici sojové
omáčky, 1 lžici panenského oleje (např.
slunečnicového), 150 g drobných pohanko-
vých těstovin, mletý pepř a sůl.



Celerovou nať odkrojíme a dáme stranou, bulvu spolu s mrkví očistíme a nakrájíme (celer na kostky, mrkev podélně). Cibuli oloupeme a nakrájíme na větší kostičky. Z celerové natě otrháme listy a odložíme stranou, stonky omotáme reznou nití, aby držely při sobě. Nakrájený celer, mrkev a cibuli vložíme do hrnce, zalijeme vodou, přidáme stonky celeru a koření, osolíme a vaříme asi 20 minut doměk-

ka. Polévku necháme zchladnout a poté z ní vyjmeme stonky celeru, koření a mrkev. Zbytek rozmixujeme, mrkev pokrájíme a vrátíme do polévky. V osolené vodě uvaříme těstoviny a poté je do polévky přidáme. Dochutíme sojovou omáčkou a přidáme lžici oleje. Již nevaříme. Hotovou polévku ozdobíme na talíři nadrobno nasekanými listy celeru.

Příprava



Celerová polévka se slaninou

Potřebujeme

Polovinu celerové bulvy, 2 vět-
ší brambory, 1 cibuli, 1 pórek,
2 lžice olivového oleje, 6 plátků anglické slaniny,
100 ml šlehačky, 200 ml mléka, 1 l vody,
muškátový oříšek, mletý pepř a sůl.

Příprava

Cibuli oloupeme, nakrájíme nadrobno a dozlatova osmažíme na oleji. Celer a brambory očistíme, oloupeme a nakrájíme na kostky. Pórek očistíme (použijeme pouze bílou část) a jemně nakrájíme. Osmaženou cibulku zalijeme vodou, vložíme připravenou zeleninu a strouháme muškátový oříšek. Povaříme asi 30 minut, poté necháme zchladit, zeleninu vyndáme

a rozmixujeme. Rozmixovanou zeleninu vrátíme do hrnce, vmícháme smetanu, osolíme a opepříme. Asi 2 dl polévky odlijeme do menšího hrnce, přidáme mléko, přivedeme k varu a poté ušleháme ručním mixérem na zpeněný krém. Slaninu nakrájíme na proužky a krátce osmažíme nasucho na pánvi. Ohřátou polévku zalijeme na talíři krémovou pěnou a posypeme proužky slaniny.



Šafrán



Potřebujeme

4 kusy rybiho filé, 1 citron,
3 lžice oleje, špetku šafránu,
špetku mletého černého pepře, 1 lžici másla,
1 žoutek, 250 ml smetany ke šlehání, mletý
pepř a sůl.

Lék a koření našich babiček, dalo by se bez nadsázky tvrdit. Ale jedním dechem bychom měli dodat, že nejen našich babiček, ale i daleko starších generací. Šafrán byl pro své léčivé a povzbuzující účinky ceněn více než zlato a drahé kamení. Bylo ho málo a byl výjimečný. Před mnoha staletími se vozil i Indie do Číny a dokázal bez dlouhého přemlouvání před obchodníkem otevřít i jinak neprostupnou čínskou zeď. Šafrán byl prostě dobrým obchodním artiklem. A je i dnes. Je oblíbený nejen pro svou chuť a schopnost dodat jídlu zajímavou barvu, ale i pro své léčivé účinky. Svět se mění každým okamžikem, ale šafrán, ten zůstane vždy tím starým, dobrým a vzácným kořením.



Příprava

Mírně rozmražené filé pokapeme citrónovou šťávou, osolíme, opepříme a po obou stranách osmahneme na oleji. Maso vyjmeme a ke zbytku oleje opatrně vmícháme smetanu, máslo a žoutek tak, abychom získali jemnou omáčku. Filé vložíme zpět k omáčce, okořeníme špetkou šafránu a na slabém ohni chvíli prohřejeme. Již nevaříme.

Rýžový salát s krevetami a šafránem

Potřebujeme

150 g dlouhozrnné rýže, 250 g vařených krevet, špetku šafránu, nasekanou čerstvou bazalku, 1 lžičku citrónové šťávy, 2 jarní cibulky, petrželku na ozdobení, mletý pepř a sůl.

Rýži propláchneme, dáme uvařit do osolené vody, poté přebytek vody řádně slijeme. V míse promícháme olej, nasekanou bazalku, šafrán a ochutíme citrónovou šťávou, solí a pepřem. Do této zálivky přimícháme ještě teplou rýži a uvažené krevety. Necháme vychladnout. Cibulky očistíme, nakrájíme na kolečka a vmícháme do vychladlého rýžového salátu. Podle chuti můžeme přidat uzeninu nebo čerstvou zeleninu. Ozdobíme posekanou petrželkou.



Mořské plody na šafránu

s kuřecím masem



Potřebujeme

200 g mořských plodů,
150 g kuřecích prsou,
1 lžici oleje, 1 cibuli, 2 stroužky česneku,
700 ml drůbežního vývaru,
1 hrneček dlouhozrnné rýže, špetku
šafránu, 1 lžici hrášku, 1 papriku,
mletý pepř a sůl.

Cibuli oloupeme, nakrájíme nadrobno a osmažíme na oleji. Přidáme prolisovaný česnek a promícháme. Kuřecí maso opláchneme, osušíme, nakrájíme na kostičky a přidáme k cibuli. Zalijeme polovinou vývaru a 10 minut podusíme. Poté přidáme propláchnutou rýži, dolijeme zbytek vývaru, ochutíme šafránem, solí a pepřem a asi 15 minut povaříme. Po 5 minutách varu vložíme propláchnuté mořské plody a papriku pokrájenou na kostičky. Promícháme. 5 minut před koncem varu přisypeme hrášek a dovaříme.



Příprava



Safránové kuře

Potřebujeme

1 kuře, 3 lžíce olivového oleje, 500 ml bílého jogurtu, 5 mátových listků, 1 lžičku šafránu, 1 lžičku drceného kmínu, 2 dl vývaru, mletý pepř a sůl.

Kuře omyjeme, osušíme a rozdělíme na čtvrtky. Osolíme a opepríme. Mátové listky jemně nasekáme. Olej a jogurt smícháme, přidáme šafrán, kmín a mátu. Do této marinády dáme porce kuřete a necháme uležet do druhého dne. Poté vložíme kuře a marinádu do pekáče, podlijeme vývarem a upečeme v troubě rozehřáté na 200 °C doměkka. Během pečení podléváme výpekem nebo dle potřeby ředíme vývarem. Po upečení maso vyjmeme, šťávu rozmixujeme dohladka a osolíme a opepríme. Podáváme s jasmínovou rýží.

Příprava ..

Jasmínová rýže s kari a šafránem

Potřebujeme

1 větší hrnek jasmínové rýže (0,4 l), 1,5 – 2 větší hrnky vody, 1 lžičku kari koření, 1 lžičku olivového oleje, 100 g balkánského sýra, 100 g eidamu, šafrán, 2 – 3 lžíce smetany, mletý pepř a sůl.



Příprava

Rýži dobře propláchneme, vsepeme do hrnce, zalijeme vodou a přidáme lžici oleje, lžičku soli a lžičku kari koření. Zakryjeme pokličkou a podusíme do změknutí. Oba sýry nahrubo nastrouháme a smícháme. K měkké rýži přidáme smetanu a promícháme, poté necháme zakryté pokličkou dojít. Nakonec vmícháme sýr, šafrán a dochutíme mletým pepřem či jiným kořením podle chuti.



Tip:
Pokud rýži vhodně doplníme zeleninovým salátem, může být chutným a zdravým hlavním chodem.

Safránové brambory

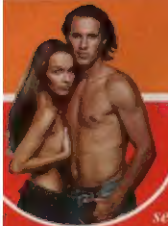
Potřebujeme

1 kg brambor, 1 lžičku mletého šafránu, vodu dle potřeby, olivový olej, nařovou cibulku a sůl.

Příprava

Brambory oloupeme, nakrájíme na čtvrtky a dáme do hrnce. Přidáme půl lžičky šafránu, osolíme a zalijeme vařící vodou (brambory by měly být ponořené asi do ¾). Vaříme 7 – 8 minut, potom vodu slijeme a brambory necháme pár minut dojít pod pokličkou. Olej smícháme se zbytkem šafránu, nalijeme na plech a necháme v horké troubě rozpálit. Na rozpálený olej rozložíme brambory, potřeme olejem a pečeme v troubě na 220 °C dokrupava. Po upečení posypeme nakrájenou nařovou cibulkou nebo pažitkou. Šafránové brambory skvěle chutnají s pečeným masem a čerstvou nebo dušenou zeleninou.

Krevety



Krevety dříve patřily (podobně jako např. kaviár) k výsadám těch nejbohatších. Dnes se však s nimi běžně setkáváme v obchodech za cenu

srovnatelnou s dražšími mořskými rybami. Při přípravě krevet, podobně jako i jiných plodů moře, je nejlepší nechat vyniknout jejich přirozenou chuť. K ochucení nám tedy postačí sůl a pepř, případně olivový olej. Krevety patří mezi nejznámější přírodní afrodisiaka v přímořských oblastech. O jejich kvalitách věděly už nejstarší civilizace na naší planetě. Nelze se tedy divit, že byly vždy vyhledávanou a žádanou položkou na jídelníčku. Věřilo se, že pokud sní člověk jednu krevetku každé ráno, vydrží mu pevně zdraví a chuť do života do pozdního věku. A nebyla to víra založená jen na pověrách a bájích. Krevety si svou pověst právem zasloužily – i když... stálo je to život. Tedy, pokud se nechaly chytit.

Příprava krevet

Pokud zakoupíme krevety uvařené vcelku, měli bychom je před další úpravou vyloupat. Krevetu uchopíme těsně za hlavou a odlomíme ji. Krunýť rozevřeme, případně nařizneme, a maso z ocasní části vyloupeme. Zbytek krevet, tedy poslední článek, ponecháme neoloupaný, aby kreveta držela tvar. Připravené krevety můžeme marinovat ve směsi oleje, soli, pepře, chilli papriček, česneku nebo bylinek a poté krátce grilovat či zapéct. Můžeme je však pouze spařit a rovnou podávat. Nezapomeňme však krevety před podáváním zakápnout limetkou nebo citrónem.

Grilované krevety



Potřebujeme

500 g krevet, 2 stroužky česneku, 1 chilli papričku, 2 limetky, 80 g másla, 1 lžičku medu, 2 lžičky olivového oleje, mletý pepř a sůl.



Příprava

V kastrůlku rozpustíme máslo, přidáme olivový olej a med, ochutíme nadrobno nasekaným česnekem a chilli papričkou, opepříme a přimícháme nastrohanou kůru a šťávu z poloviny limetky. Krevety opláchneme, osušíme a dáme krátce marinovat do připravené omáčky. Marinované kotlety rozložíme na plech, podle chuti osolíme a 7 – 10 minut grilujeme troubě rozehráté na 190°C. Při podávání pokapeme limetkovou šťávou.

Krevetové kuličky

v rajčatové omáčce



Potřebujeme

400 g vyloupaných krevet, 250 g toastového chleba, 3 lžičky bílého vína, 1 žloutek, nať koriandru, 2 chilli papričky, 2 dl vody, 70 g hladké mouky, 1 vejce, 200 g strouhanky, olej na smažení, mletý pepř a sůl.

Omáčka:

2 stroužky česneku, 1 žloutek, 1 dl panenského olivového oleje, 1 lžička drcených rajčat (passata), ½ lžičky vinného octa, mletý bílý pepř a sůl.



Toastový chléb nakrájíme na kostičky, pokapeme vínem a spolu s krevetami umeleme. Vmícháme žloutek, nasekané chilli papričky, pokrájenou nať koriandru, osolíme a opepříme. Z řádně promíchané směsi vytvoříme asi 20 kuliček. Z mouky, vajíčka a vody vymícháme hladké těstíčko, do kterého namáčíme krevetové kuličky, obalujeme je ve strouhance a smažíme dozlatova v rozpáleném oleji. Žloutek rozšleháme s olejem a utřeným česnekem, přidáme ocet podle chuti, osolíme, opepříme, vložíme drcená rajčata a vymícháme hustou omáčku. Krevetové kuličky rozdělíme na talíře a servírujeme s rajčatovou omáčkou.

Příprava



Smažené krevety

Potřebujeme

20–24 neloupaných krevet, 4 lžice oleje, 3–5 stroužků česneku, 125 g másla, 6 lžic rumu, 2 lžice nasekané natě koriandru, plátky limetky na ozdobu, mletý pepř a sůl.

Krevety omyjeme a vyloupeme. Česnek pokrájíme a krátce osmahneme na rozpáleném másle a oleji. Přidáme krevety, osmažíme a poté pokapeme rumem, osolíme a opepříme. Při servirování posypeme krevety koriandrovou natí a ozdobíme limetkou.



Příprava

Krevetový salát s avokádem

Potřebujeme

1 balení mražených krevet, sterilované cibulky, 2 avokáda, 2 broskve, 1 majolku, 1 hlávkový salát a citrónovou šťávu.

Příprava

Krevety necháme rozmrazit. Avokádo oloupeme a nakrájíme na kostičky, broskve omyjeme a nakrájíme na plátky. V míse lehce promícháme avokádo, broskve a krevety, ochutíme citrónovou šťávou a přidáme několik drobných sterilovaných cibulek. Listy hlávkového salátu opereme, osušíme a poklademe porcemi krevetového salátu.



13 Erolieka kuchařka

Krevetový salát se zeleninou

Potřebujeme

120 g krevet, 1 okurku, 150 g sterilovaného hrášku, 1 sterilovanou cibuli, 2 lžice smetany ke šlehání, 4 lžice majonézy, hlávkový salát, 2 natvrdo uvařená vejce, 2 lžice petrželky, 2 rajčata, mletý pepř a sůl.

Příprava

Krevety omyjeme a uvaříme v osolené vodě. Můžeme také použít konzervované. Hrášek necháme okapat, okurku nakrájíme na kostičky, cibuli na větší kousky a vše smícháme s uvařenými krevetami. Ušlehanou smetanu promícháme s majonézou a vmícháme ke krevetám. Podle chuti osolíme a opepříme. Vejce nakrájíme na kostičky, rajčata opláchneme a nakrájíme na osminky. Krevetovou směs klademe na listy hlávkového salátu, posypeme vejcem a petrželkou a ozdobíme kousky rajčat.



Salát s chřestem a krevetami

Potřebujeme

400 g chřestu, 150 g krevet, 1 malý vařený brambor, 2 větší listy ledového salátu, 2 lžice olivového oleje, 1 lžice nasekané petrželové natě, citrónovou šťávu, mletý pepř a sůl.

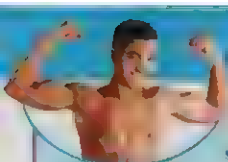
Chřest oloupeme, povaříme a nakrájíme na kousky. Brambor oloupeme a nakrájíme na plátky. V míse promícháme krevety s nakrájeným chřestem, vmícháme plátky brambor, osolíme, opepříme a zakápneme olivovým olejem a citrónovou šťávou. Salát rozdělíme na poloviny a poté servujeme na salátových listech. Nakonec posypeme nasekanou petrželkou.



Příprava

14 Erolieka kuchařka

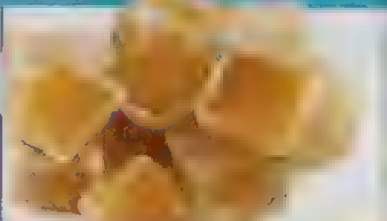
10



Zázvor

Zázvor, tedy zázvorovník lékařský, latinsky *Zingiber officinale*, známe v podobě mletého koření nebo kořenových oddenků. Jeho pravlastí je jižní Asie, pěstuje se zejména v Indii a Číně, kde je také součástí tamější kuchyně. V českých zemích se objevil již ve 13. století a byl prodáván jako koření v lékárnách či jako pamlsk naložený v cukru. Zázvor má jemně kořeněnou chuť připomínající vůni citrónu s příměsí exotiky. Dovede dobře prokrvut a prohřát tělo. Můžeme jej používat při přípravě slaných či sladkých pokrmů, např. do pečených mas, gulášů, omáček, polévek, při přípravě zázvorového pečiva, moučníků nebo i limonád. Konzumujeme ho čerstvý, sušený, vařený nebo nakládáný. Vždy působí příznivě na naše zdraví.

Kromě svých léčivých účinků dokáže čerstvý zázvor také neutralizovat nepříjemné pachy, např. z rybiho masa.



Kandovaný zázvor

Potřebujeme

Čerstvý zázvor, piskový cukr (na 100 g zázvoru 100 g cukru), vodu podle potřeby a cukr na obalení.



Zázvor oloupeme, nakrájíme na kostičky (nebo plátky) a necháme asi 30 minut vařit na mírném plameni. Vodu slijeme a zázvor vložíme do hrnce, v kterém jsme rozmíchali cukr v malém množství vody. Vaříme za stálého míchání (25 - 30 minut), dokud nejsou kousky zázvoru tmavé a průsvitné. Nakonec zázvor obalujeme v cukru a sušíme, buď na vzduchu, nebo v troubě.

Zázvor s cukrem

Potřebujeme

Čerstvý zázvor a přírodní cukr podle potřeby.

Příprava

Zázvor oloupeme a nastrouháme. Přimícháme cukr (na 1 lžici zázvoru 1 lžice cukru). Řádně rozetřeme. Tuto směs jemně štiplavé chuti přidáváme do pokrmů.



Pečené banány se zázvorem

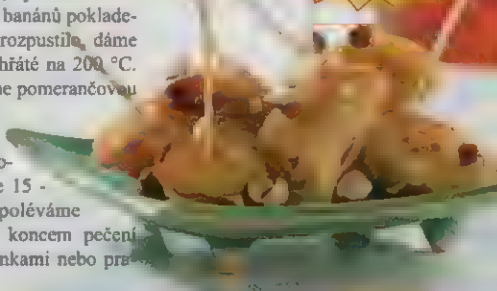


Potřebujeme

2 větší banány, 3 lžice rozinek nebo oříšků (kešu, lískových apod.), 50 g másla, pomerančovou marmeládu, 1 dl pomerančového džusu, 1 dl zázvorového vývaru.

Příprava Banány oloupeme, položíme na plech a celý povrch banánů poklademe plátký másla. Aby se máslo rozpustilo, dáme banány na chvíli do trouby rozehráté na 200 °C. Pak je vyndáme, dle chuti potřeme pomerančovou marmeládou a zakápneme pomerančovým džusem a silným zázvorovým vývarem. Banány vložíme zpět do trouby a zapékáme 15 - 20 minut. Během pečení je poléváme vzniklou sladkou šťávou. Před koncem pečení posypeme dezert spařenými rozinkami nebo praženými oříšky a dopečeme.

Tip: Pečené banány skvěle chutnají horké, servírované s vanilkovou zmrzlinou.

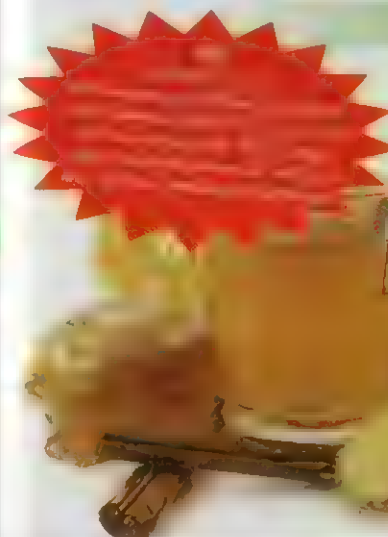


Zázvorová limonáda

Potřebujeme

1 l vody, čerstvý zázvor, skořice, hřebíček, med a citron podle chuti.

Do vařící vody dáme lžičku nastrouhaného zázvoru (může být i více), 3 hřebíčky a kousek skořice. Vaříme 5 minut, potom necháme mírně vychladnout. Koření vyndáme a ochutíme citrónem a medem.



Kuřecí prsa se zázvorem

Potřebujeme

2 kusy kuřecích prsou, kořen zázvoru, 0,5 lžičky kari, 0,5 lžičky pálivé papriky, 1 lžici oleje, 2 lžice strouhaného kokosu a sůl.

Maso omyjeme, osušíme a nakrájíme na nudličky. Nastrouháme asi 1 - 2 cm kořene zázvoru, přidáme kari, papriku, olej a sůl. Necháme chvíli uležet, poté maso zprudka opečeme. Před dokončením přidáme k masu strouhaný kokos a promícháme. Servírujeme s libovольnou přílohou a čerstvou zeleninou.

Příprava



Grilovaná kuřecí stehýnka na zázvoru

Potřebujeme

2 kuřecí stehna, čerstvý zázvor, 1 žloutek, 4 lžice oleje, 2 lžičky kari, 1 lžičku medu, mletý pepř a sůl.

Příprava

Oloupaný a nastrouhaný zázvor smícháme se žloutkem a olejem, přidáme med, kari koření, mletý pepř a sůl. Vše řádně utřeme a touto směsí potřeme omytá a osušená kuřecí stehýnka, která poté necháme asi 3 hodiny v chladu marinovat. Takto připravené maso grilujeme. Podáváme s opékanými nebo vařenými brambory



Grilovaná kuřecí stehýnka

Granátová jablka



Granátová

lžička a africká směs

čistivý účinky na

granátového jablka, ale i listy a květy. Vědci v granátovém jablku objevili látky nazývané ellagitaniny. Jsou to přírodní sloučeniny zpomalující bujení zhoubných nádorových onemocnění prostaty a vaječníků. Pravidelná konzumace těchto látek navíc vyvolává plodnost a také sexuální apetit. O nenahraditelnosti granátového jablka svědčí i fakt, že léčivé látky, které obsahuje, neumíme zatím uměle vyrobit. Granátová jablka jsou velmi zdravá potravina, například z některých druhů hroznového vína (nekvalitního) z jahod a malin.



Banány s granátovými jablky

Potřebujeme

3 banány, 2 chlazená granátová jablka, 1 lžici hnědého cukru, 2 limetky.

Příprava

Dvě polévkové lžice čerstvé limetkové šťávy smícháme se lžicí cukru. Podle chuti přidáme cukr nebo limetkovou šťávu. Granátová jablka rozkrojíme a vyloupeme zrníčka. Banány oloupeme a nakrájíme na kolečka. Na střed talířku servírujeme granátová zrníčka, obložíme je plátky banánů a polijeme připravenou šťávou.



Vepřová panenka s granátovým jablkem

Potřebujeme

1 kg vepřové panenky,
3 cibule, 2 dl bílého
vína, 3 dl vývaru, 2 granátová jablka,
2 červené papriky, olivový olej
podle potřeby, hladkou mouku
podle potřeby, několik listů hlávkového
salátu, mletý pepř a sůl.

Příprava

Cibuli oloupeme a pokrájíme na kolečka. Papriky podélně rozkrojíme a odstraníme semínka. Maso pokrájíme na porce, osolíme, opepříme a obalíme v hladké mouce. Na hlubší pánvi rozpálíme několik lžic oleje a maso ze všech stran zprudka osmahneme. Poté maso vyjme z oleje a do rozpáleného tuku nasypeme pokrájenou cibuli. Osmahneme ji dozlatova a přendáme z tuku do zapékací misky. Zalijeme vývarem, přidáme víno, osolíme a okořeníme podle chuti. Zapékací misku uzavřeme a vložíme do rozehřáté trouby. Dusíme asi 2 hodiny do změknutí masa. Během dušení podle potřeby podléváme vínem. Chvilí před dodušením vmícháme do omáčky jádérka z jednoho granátového jablka a přidáme plátky papriky. Podáváme na listech salátu, ozdobené dušenými plátky papriky a jádérka z druhého granátového jablka. Jako přílohu volíme vařené nebo opekané brambory.



Hlávkový salát s granátovými jablky a slaninou

1 granátové jablko, 1 hlávkový salát,
100 g anglické slaniny, 1 stroužek česneku,
ocet podle potřeby a špetku soli.

Slaninu nakrájíme na kostičky a osmažíme. Salát natrháme na menší kousky, z granátového jablka vydlabeme zrníčka. V misce lehce promícháme kousky salátu, slaninu a zrníčka granátového jablka. Smícháme prolisovaný česnek, ocet a sůl a touto zálivkou salát před servírováním pokapeme.



Lanýže



Lanýže jsou známy již od starověku. Jedná se o vzácný druh houby, která roste pod zemí v listnatých lesích. Již od dob Sumerů jsou považovány za tu největší labužnickou specialitu. Řekové a Římané jim právem přisuzovali léčebné afrodiziakální účinky. Vzhledově nejsou lanýže sice vůbec lákavé, připomínají spíš brambor, hned po rozkrojení vás však osloví jejich mimořádná vůně. Existují tři druhy lanýžů. Nej kvalitnější je lanýž bílý a lanýž černý, méně kvalitní pak lanýž lemní. Bílé lanýže mají výraznější a intenzivnější chuť než černé. Neměly by se tepelně zpracovávat, pouze strouhat, nejlépe těsně před podáváním. Černé lanýže je dobré tepelně upravit, aby vynikla jejich vůně.



Kuřecí játra s černými lanýžmi

Potřebujeme

250 g kuřecích jater, 20 g černých lanýžů,
1 stroužek česneku, 1 malou cibuli, 2 lžičky
celého zeleného pepře, 3 lžice olivového oleje,
1 lžičku koňaku, šťávu z 0,5 citronu, 4 krajíce
bílého chleba, mletý pepř a sůl.

Kuřecí játra opláchneme a nakrájíme na kousky. Lanýže očistíme a nadrobno pokrájíme. Česnek oloupeme, prolisujeme a rozetřeme s drceným zeleným pepřem. Cibuli oloupeme a nakrájíme na kolečka. Rozehřejeme olivový olej na kterém osmahneme kolečka cibule. Jakmile cibule zesklouvnou, přidáme játra i lanýže a asi 5 minut za stálého míchání zlehka podusíme. Přidáme rozetřený česnek a společně ještě asi 2 minuty dusíme. Nakonec ochutíme citronovou šťávou, zakápneme koňakem, osolíme a opepříme. Jáatrovou směs podáváme na krajících dozlatova opečeného chleba.



Celerový salát s lanýži

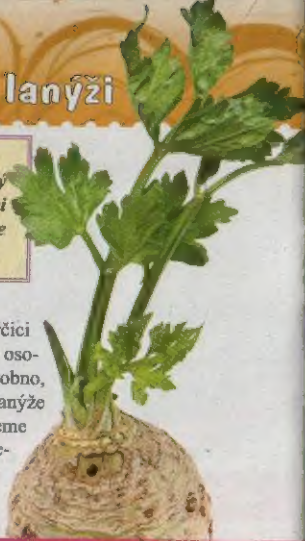


Potřebujeme

1 střední bulvu celeru, 1 středně velký černý lanýž, 12 vlašských ořechů, 1 lžičice hořčice, 1 stroužek česneku, čerstvé bylinky, 4 lžice extra panenského olivového oleje, mletý pepř a sůl.

Příprava

Celer očistíme, omyjeme a nakrájíme na plátky. Hořčici smícháme s olejem a nejmenno posekanými bylinkami, osolíme a opepříme. Česnek oloupeme, nakrájíme nadrobno, vmícháme k celeru a vše necháme chvíli odležet. Lanýže očistíme a nakrájíme na tenké plátky. Ořechy vylopíme a pokrájíme na kousky. V misce smícháme lanýže a ořechy, přidáme plátky celeru a směs s olejem a bylinkami. Zlehka promícháme a podáváme.



Zelený chřest se špagetami a lanýži

Potřebujeme

500 g zeleného chřestu, 2 lžice olivového oleje, 1 lžičice másla, 250 g špaget, 1 – 2 lžice bílého vína, 1 plátek citrónu, 2 černé lanýže (sterilované), 50 g parmezán, mletý bílý pepř a sůl.

Chřest oloupeme, ve spodní části svážeme nití a dáme na 8 – 10 minut povařit do osolené vody s plátkem citrónu. Po uvaření jej vyndáme, odstraníme nit a poté nakrájíme na dílky velké asi 4 cm. Lanýže nakrájíme na jemné plátky.

Rozehřejeme si máslo a olej a plátky lanýžů spolu s chřestem za stálého míchání krátce osmažíme. Přidáme bílé víno, osolíme a opepříme. Špagety uvaříme v osolené vodě, ocedíme a poté rozdělíme na porce a přelijeme směsí lanýžů s chřestem. Povrch posypeme strouhaným parmezánem a hned podáváme.

Příprava



Ženšen



Ženšen pravý je znám jako nejsilnější prostředek asijské medicíny k posílení organismu. Obsahuje směs desítek zcela mimořádných, velmi účinných látek, a tak předčí mnohé známé povzbuzující látky, jako např. káva, čaj, energetické nápoje nebo nikotin. Jeho účinek je dlouhodobý, i když nastupuje pomaleji. Na rozdíl od jiných povzbuzujících látek je však jednoznačně zdraví prospěšný, jak dokládají výsledky rozsáhlého výzkumu. Místy přirozeného výskytu ženšenu jsou oblasti na severovýchodě Číny, na jihu Dálného východu a také horské oblasti v Koreji. Právo vlastnit kořeny ženšenu měli zpočátku jen čínští císaři a nejvyšší šlechtici, ženšen byl používán jako dary zástupcům jiných zemí, jeho hodnota byla několikanásobně vyvažována zlatem. Podle tradiční čínské medicíny ženšen omlazuje, zvyšuje sexuální apetit a prodlužuje lidský život.



Silný odvar z ženšenu

Potřebujeme

1 l vody, 10 g krájeného kořene ženšenu červeného (sušeného) nebo ženšenu korejského a 3 g čerstvého kořene zázvoru.

Příprava

Ženšenový a zázvorový kořen společně asi hodinu povaříme (může být i déle). Vaříme tak dlouho, až se vypaří 2/3 vody. Odvar pijeme teplý.

Tip:

Tento odvar můžeme dle potřeby pít i třikrát denně. Můžeme jej připravit i v menším množství (např. 500 ml vody a 5 g kořene). Podle korejské medicíny se do ženšenového odvaru přidává také 10-15 plodů kustovnice cizí (goji) a 3 – 5 plodů cicimku datlového (jujube).

Ženšenový čaj

Potřebujeme

3 – 5 dl vody, nakrájený kořen ženšenu pravého (nejlépe šestiletého) a 1 pytlík čaje dle chuti či oblíbení.

Příprava

Kořen ženšenu povaříme minimálně 10 minut ve vodě a poté nechat alespoň 20 minut (lépe až několik hodin) ve vodě vyluhovat. Podle chuti můžeme do vody po vaření přidat pytlík oblíbeného čaje.

Tip:

Ženšenový čaj je nejlepší připravit již večer, nechat vyluhovat přes noc a vypít během dopoledne. Běžnou denní dávkou ženšenu jsou 2 gramy, tedy 1 plátek zralého ženšenového kořene.



Čokoláda



Kakaové boby, které jsou výchozí surovinou pro výrobu kakaa a tím i čokolády, jsou unikátním zdrojem antioxidantů a látek výrazně omezujících vznik rakoviny a celé řady dalších onemocnění. Kakao obsahuje mimo jiné také spousty enzymatických látek, které příznivě působí na zažívání i proti tvorbě zubního kazu. Kupodivu na trhu není čokoládová zubní pasta – určitě by měla úspěch, a to nejen u dětí. Kakao je někdy nazýváno „potravinou štěstí“, anebo „stravou zamilovaných“. Čokoláda je vděčným a také častým dárkem partnerovi. Společná konzumace čokolády u partnerů vynesla této pochoutce také přezdívku „sblížovací droga“. Takových a podobných názvů má čokoláda ještě celou řadu, je totiž prokázáno, že její konzumace vyvolává pocity štěstí, uvolnění a dobrou náladu. Z těchto důvodů je čokoláda pokládána také za účinné afrodiziakum. Něco pravdy na tom všem bude. Čokoláda je současně považována, stejně jako jiné léčivé rostliny, za zdroj dlouhého mládí. Využívá se i v kosmetice a její příznivé účinky na naše zdraví jsou nepopíratelné.



Čokoládový nápoj

Potřebujeme

100 g hořké čokolády, 0,4 dl rumu, 2 dl mléka, 1 lžičku skořice a 0,4 dl pomerančového džusu.

V teplém mléce rozpustíme čtverečky čokolády (mléko nesmí vařit). Přidáme rum, pomerančový džus a skořici, promícháme, nalijeme do sklenic a podáváme. Podle chuti můžeme také ozdobit šlehačkou, zmrzlinou a čokoládovou polevou.

Příprava



Banány polité čokoládou



Potřebujeme

50 g hořké (mléčné) čokolády, 20 g ztuženého tuku, 2 banány, 1 lžičku moučkového cukru, šlehačku a skořicový cukr na posypání.

Tip:

Banány můžeme před poléváním položit na kovovou mřížku nebo obdélníkové síto, které jsme dali na rovný talíř. Polevu, která protéče, můžeme opět použít.

Příprava

Kousky čokolády, cukr a tuk rozpustíme ve vodní lázni a vymícháme dohladka. Banány oloupeme a mímě zchlazenou čokoládou je po celé délce poléváme. Čokoládové banány uložíme do chladu a po ztuhnutí ozdobíme šlehačkou a posypeme skořicovým cukrem. Můžeme je také posypat strouhanými oříšky, ozdobit pudinkovým krémem nebo čerstvým ovocem.



Flambované banány s čokoládou

Potřebujeme

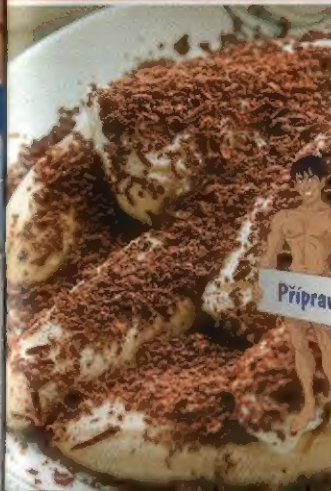
2 banány, 2 lžičky nastrohané čokolády, 3 ml ovocného likéru, 1 lžičku krystalového cukru a 1 lžici oleje.

Na ozdobu:

2 lžice čokoládových hoblinek, 1/2 lžičky moučkového cukru, 10 ml smetany ke šlehání a 100 g hroznového vína.

Na pánvi na rozehřátém oleji necháme zkaramelizovat cukr, poté vložíme oloupané banány a ze všech stran je opečeme. Likér ohřejeme, banány jím přelijeme a hned zapálíme. Po dohoření vysokých plamenů pánev odstavíme a banány posypeme nastrohanou čokoládou. Zchladlé banány klademe na talíře a ozdobíme šlehačkou ušlehanou s cukrem. Hotové posypeme hoblinkami čokolády. Flambované banány servírujeme ozdobené kuličkami hroznového vína.

Příprava



Mražená čokoláda

Formu na ledové kostky necháme vychladit v mrazáku. Hořkou čokoládu nalámeme, pozvolna rozpustíme ve vodní lázni a formu na led touto čokoládou potřeme. Potom opět necháme v chladničce vychladit, aby čokoláda ztuhla. Po ztuhnutí čokolády naplníme mírně rozehrátou nugetou, přelijeme mléčnou čokoládou, kterou jsme rozpustili ve vodní lázni, hořkou čokolá-

Příprava

Potřebujeme

100 g hořké čokolády, 100 g bílé čokolády, 150 g oříškové nugety a 40 g strouhané bílé čokolády na ozdobu.

dou a tupým nožem nebo vidličkou zlehka obě čokolády promícháme. Po ztuhnutí v chladničce opatrně vykloupíme a ozdobíme strouhanou bílou čokoládou.

Studentská směs

Potřebujeme

200 g čokolády na vaření, 70 g vlašských ořechů, 50 g kešu oříšků, 70 g lískových oříšků, 70 g loupáných mandlí, 130 g hroznů, 150 g kandované pomerančové kůry, 80 g kandovaného ovoce, 100 g sušených švestek bez pecek, 50 g fíků a 0,5 dl kondenzovaného mléka.

Příprava

Všechny uvedené ingredience kromě čokolády a mléka nakrájíme na malé kousky, promícháme a zahřejeme ve vodní lázni na 50 - 60°C. Přidáme čokoládu a za stálého míchání rozpustíme. Nakonec vmícháme do směsi kondenzované mléko. Ze směsi vytvoříme na plech na pečení nebo na táč hrudky 3 - 5 cm velké, které necháme v chladu ztuhnout. Můžeme také plnit do vykrajovacích formiček položených na plechu na pečení a po ztuhnutí studentskou pochoutku vylopíme. Hotové cukroví můžeme také ozdobit čokoládovou polevou a nasekanými mandlemi nebo oříšky.

Valentýnská čokoláda

Potřebujeme

2 dl smetany, 150 g čokolády na vaření, 1 sáček ztužovače šlehačky, 100 g marcipánu a cukr podle chuti.

Čokoládu rozpustíme ve vodní lázni, vlijeme ji do vychlazených formiček na led a necháme vychladit. Takto vyrobené čokoládové skořápky opatrně vyklepneme a po dvou spojíme smetanou ušlehanou s cukrem a ztužovačem šlehačky. Marcipán rozválíme na tenký plát a vykrajovací formičkou z plátu vykrojíme srdíčka, které nalepíme na čokoládové kulíčky. Marcipán můžeme také obarvit potravinářským barvivem.

Čokoláda s ovocem

Potřebujeme

2 dl sušeného ovoce (meruňky, jablka apod.) 0,2 dl rumu, 2 dl šlehačky, 250 g hořké čokolády, 100 g másla a 50 g kandovaného ovoce.

Příprava

Sušené ovoce jemně nakrájíme a naložíme den předem do rumu. Šlehačku přivedeme k varu, stáhneme plamen a za stálého míchání v ní rozpustíme čokoládu a máslo. Po mírném vychladnutí vyšleháme tuto směs na krém a vmícháme naložené ovoce i s rumem. Naservujeme do pohárků, ozdobíme kousky kandovaného ovoce a necháme vychladit.

Erotická kuchařka

Vydává nakladatelství a vydavatelství O.R.A.Z., vydavatel Jan Tatarka, autor projektu a odpovědný redaktor: Pavel Kujal, Grafická úprava a zloz: Pavel Štěpánek, Radim Zatloukal. Foto RFSPhoto.
Tisk: Česká Univerzita s.r.o. Praha Rozšířuje PNS A.s., Adresa redakce: O.R.A.Z. P.O.BOX 3, 798 03.
Do SR dovážejí O.R.A.Z. SLOVAKIA s.r.o. V SR distribuje Mediaprint-Kaps s.r.o. Vajnorská 137, Bratislava 831 04